



**9º
ano**

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

RPG



DATA:

18/08/2020

RPG

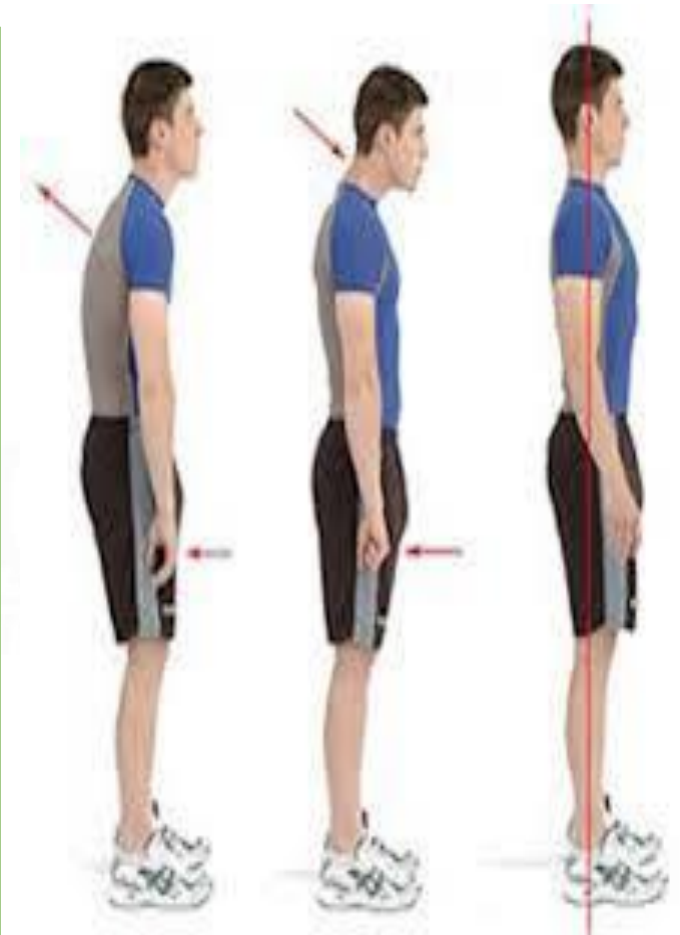
A RPG é um método de avaliação e tratamento de várias disfunções posturais e dos movimentos através de posturas globais e analíticas. Atua sobre as cadeias de tensão da musculatura com a utilização posturas de alongamento ao invés de exercícios de repetição.

A Reeducação Postural Global (RPG) é um método fisioterapêutico revolucionário, nascido da obra O Campo Fechado, publicado por PH. Souchard em 1981, na França após 15 anos de pesquisa no domínio da biomecânica



HISTÓRICO

No início da década de 50, a terapeuta corporal francesa Françoise Mézières elaborou, por meio de observação cuidadosa, uma proposta de atuação que revolucionava a forma de trabalhar o corpo: surgia assim a antiginástica.



PARA QUE SERVE?

É um método terapêutico manual que se aplica a todas as patologias que requerem fisioterapia:

- Problemas morfológicos
- Problemas posturais
- Lesões Articulares
- Patologias Reumáticas
- Seqüelas Neurológicas Espásticas
- Problemas Traumáticos
- Doenças Respiratórias



PRINCÍPIOS

RPG baseia-se em três princípios fundamentais:

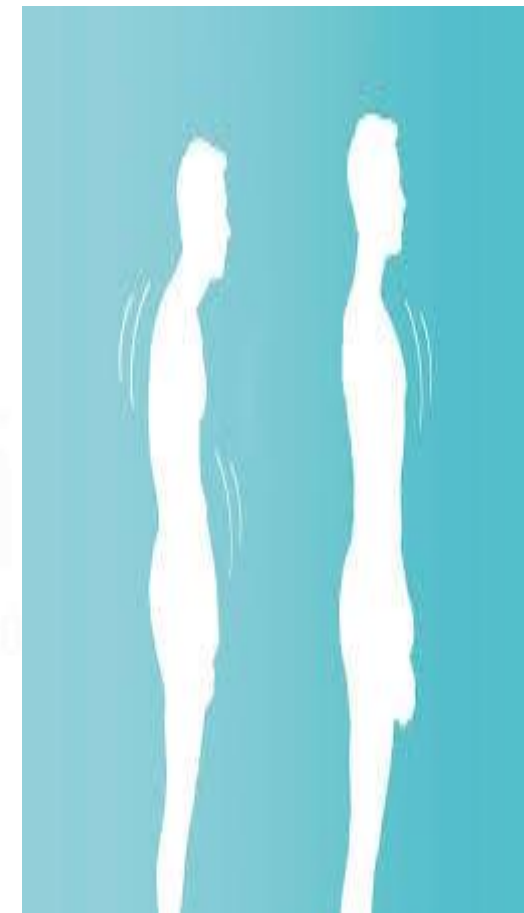
- Individualidade: Cada ser humano é único e reage de forma diferente;
- Causalidade: A verdadeira causa do problema pode estar distante do sintoma (causa/conseqüência)
- Globalidade: Deve-se tratar o corpo como um todo, buscando identificar as responsabilidades das retrações musculares nas patologias músculo-esqueléticas.



OBJETIVO

A técnica da Reeducação Postural Global tem por finalidade alongar os músculos tônicos, que são menos flexíveis, mais densos com a ajuda dos músculos expiratórios e inspiratórios para que recuperem o comprimento, melhorando também a capacidade respiratória.

A RPG melhora a postura tentando solucionar os problemas e as consequências da patologia se utilizam de posturas ativas e simultâneas, isotônicas excêntricas dos músculos da estática e com manutenção dos músculos dinâmicos, sempre em decoaptação articular e progressivamente cada vez mais global.



Anatomia Coluna

O osso da coluna vertebral tem tamanhos e formas ligeiramente diferentes facilitando as diversas funções existentes melhorando a flexibilidade e a postura. Em comparação as vértebras da cervical e lombar, sendo as últimas mais fortes, pois, suportam uma carga maior, possuem uma estrutura mais resistente.

Os ossos que compõem a coluna são divididos em 24 vértebras articuladas e 9 interligadas entre si, 7 vértebras cervicais, 12 vértebras torácicas e 5 vértebras lombares, sacro e cóccix.



ALINHAMENTO

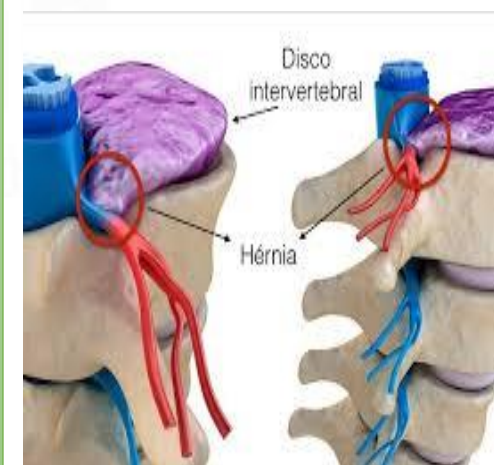
Cada indivíduo proporciona características únicas de postura, que podem ser influenciadas por múltiplos fatores: anomalias ósseas congênitas e adquiridas, vícios posturais, excesso de peso corporal, deficiência proteica na alimentação, atividades físicas deficientes e ou inadequadas, alterações respiratórias e musculares, frouxidão ligamentar e distúrbios psicológicos.



Patologias

A hérnia de disco aparece assim como o núcleo do disco intervertebral migra de seu local, no meio do disco para a periferia, em direção ao canal medular ou nos espaços por aonde saem às raízes nervosas, alterando à compressão das raízes nervosas.

A Espondilolistese acontece quando uma das 33 vértebras da coluna vertebral escorrega adiante em relação às outras.

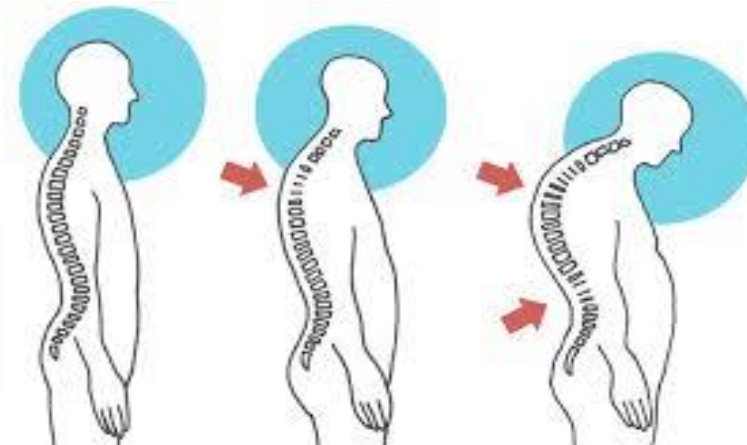


Patologias

A hipercifose dorsal ou dorsolombar é motivo de deformidade da coluna, mas também de dorsolombalgia e patologia respiratória em alguns casos.

A escoliose é sempre patológica, ainda que só uma curvatura superior a 10° na avaliação radiográfica seja acatada escoliose segundo a Scoliosis Research Society .

A cifose dorsal é fisiológica e composta por uma curvatura harmoniosa. Só a hipercifose é anormal, podendo esta ser postural, que é redutível e não tem alterações anatómicas vertebrais ou constitucional.



Atividades complementares

OLÁ QUERIDO ALUNO!!!

Esta semana os trabalhos são com RPG, como esta modalidade requer um profissional de fisioterapeuta para a reabilitação, vamos sugerir aqui alguns exercícios que você fará pela manhã para auxiliar no bom funcionamento dos seus músculos e articulações. Todo o trabalho deve ser levado em consideração ao tempo proposto.

Lembre-se o seu corpo responde a todos os estímulos que damos a ele, portanto vamos dar estímulos bons.

01. ATIVIDADE

ALONGAMENTO MATINAL



10 SEGUNDOS
CADA BRAÇO



10 SEGUNDOS



15 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS CADA PERNA

02. atividade

Realizar esta série de exercícios antes de dormir. Seguindo a sequência de 10 segundos em cada posição.

